Weekly Menu

日 曜日	4月28日 (月)	4月29日 (火)	4月30日 (水)	5月1日 (木)	5月2日 (金)	5月3日 (土)	5月4日 (日)
朝食	お茶漬け			サラダバイキング			
	牛肉コロッケ 厚揚げとキャベツの味噌炒め 牛乳・小魚	菓子パン 牛乳	ミートオムレツ ウインナーと野菜のソテー 野菜ジュース・小魚	ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー 牛乳・小魚	肉野菜炒め ひじきと枝豆の煮物 牛乳・小魚	菓子パン 牛乳	菓子パン 牛乳
	A ご飯・ふりかけ 里芋と人参の味噌汁		A ご飯・ふりかけ 豆腐と玉葱の味噌汁	A ご飯・ふりかけ ほうれん草と人参の味噌汁	A ご飯・ふりかけ 麸と油揚げの味噌汁		
	B ロールパン・ジャム コーンと玉葱のスープ		B ロールパン・ジャム ポタージュ	B ロールパン・ジャム ベーコンとキャベツのスープ	B ロールパン・ジャム ワカメと玉葱の中華スープ		
A食	E 997 kcal / P 35.7 g / F 24.6 g / C 163.6 g / S 2.1 g	E 881 kcal / P 23.4 g / F 33.9 g / C 121.4 g / S 3.9 g	E 918 kcal / P 33.0 g / F 14.7 g / C 165.0 g / S 3.8 g	E 871 kcal / P 36.8 g / F 17.5 g / C 147.4 g / S 3.7 g	E 1,071 kcal / P 49.8 g / F 26.8 g / C 163.2 g / S 4.3 g	E 881 kcal / P 23.4 g / F 33.9 g / C 121.4 g / S 3.9 g	E 881 kcal / P 23.4 g / F 33.9 g / C 121.4 g / S 3.9 g
B食	E 1,047 kcal / P 35.1 g / F 28.7 g / C 163.0 g / S 5.5 g	E kcal / P g / F g / C g / S g	E 976 kcal / P 29.5 g / F 17.7 g / C 172.4 g / S 6.2 g	E 969 kcal / P 35.4 g / F 26.5 g / C 155.8 g / S 6.5 g	E 1,131 kcal / P 42.9 g / F 30.8 g / C 172.7 g / S 8.8 g	E kcal / P g / F g / C g / S g	E kcal / P g / F g / C g / S g
昼食	チキンソテー メキシカンソース ブロッコリーのマスタードマヨ和え トマトスープ ご飯	鯖の生姜煮 蒸し鶏と胡瓜の梅和え お吸い物 ご飯	チキンの味噌マヨネーズソース 小松菜の香味浸し 玉子スープ ご飯	ミックスうどん 肉団子の旨煮 おにぎり(梅)	ハンバーグ ジンジャーソース ハムとひじきの中華サラダ チンゲン菜ともやしの中華スープ ご飯	牛肉と野菜のすき焼き丼 めかぶの酢の物 ごぼうの味噌汁	一口餃子の磯辺揚げ 白滝ときのこのピリ辛炒め にらと卵のスープ ご飯
	E 972 kcal / P 39.9 g / F 32.1 g / C 136.1 g / S 3.4 g	E 815 kcal / P 25.2 g / F 23.3 g / C 122.4 g / S 4.4 g	E 960 kcal / P 34.0 g / F 31.5 g / C 139.2 g / S 3.2 g	E 1,083 kcal / P 38.2 g / F 21.0 g / C 181.2 g / S 10.0 g	E 910 kcal / P 31.6 g / F 11.3 g / C 174.9 g / S 7.7 g	E 909 kcal / P 28.7 g / F 25.3 g / C 146.9 g / S 5.8 g	E 829 kcal / P 19.4 g / F 20.0 g / C 147.2 g / S 2.2 g
夕食	豚挽肉と野菜の塩炒め おくらのピリ辛和え 豆腐とねぎの生姜スープ きのこご飯 カップヨーグルト	油淋鶏(鶏唐揚げ香味ソース) 小松菜とえのきのみぞれ和え じゃが芋とわかめの味噌汁 ご飯	豚肉と白菜のクリーム煮 ケチャップスパゲッティー ご飯 フルーツポンチ	親子炒り玉子 もやしとホウレン草の カレーチャプチェ 竹輪とワカメのすまし汁 ご飯 納豆	白身魚フライと ハムマヨサラダフライ じゃが芋の甘辛炒め けんちん汁 菜飯	照り煮チキン 白菜の塩昆布和え 小松菜と人参の味噌汁 ご飯	豚焼肉ともやしのねぎソース 茄子の生姜醤油 白菜と人参の中華スープ ご飯
	E 989 kcal / P 42.3 g / F 21.7 g / C 153.6 g / S 7.3 g	E 949 kcal / P 43.9 g / F 20.4 g / C 146.6 g / S 6.5 g	E 1,171 kcal / P 45.7 g / F 24.6 g / C 197.9 g / S 2.7 g	E 1,139 kcal / P 53.2 g / F 38.0 g / C 147.3 g / S 5.2 g	E 1,322 kcal / P 45.8 g / F 41.4 g / C 194.2 g / S 9.9 g	E 884 kcal / P 39.7 g / F 21.2 g / C 137.0 g / S 4.9 g	E 878 kcal / P 30.9 g / F 22.4 g / C 140.8 g / S 4.4 g

栄養価表示　E:エネルギー　P:たんぱく質　F：脂質　C:炭水化物　S:食塩相当量

いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。